

Родительское собрание по теме "Адаптация учащихся первых классов к школе"

План выступления:

1. Что такое адаптация к школе? Выступление психолога.
2. Рекомендации учителя.
3. Подведение итогов.

(слайд 1)

1. Что такое адаптация к школе?

(слайд 2) Начать беседу можно так: "Что же вы можете сделать, чтобы наши дети лучше приспособились к школе? Как вы думаете?"

Адаптированность – уровень фактического приспособления человека, его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни. Дети 6 – 7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе. В среднем, привыкание ребенка к школе имеет продолжительность от 3-х месяцев до 1,5 лет.

(слайд 3) Почему это происходит? Возраст 6 – 7 лет связан с приобретением большого количества новообразований.

Во-первых, меняется социальная позиция ребенка: из дошкольника он превращается в ученика. У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроке, дисциплинированным и т.д. По существу, впервые в своей жизни ребенок становится членом общества со своими обязанностями и социально-общественным долгом.

Во-вторых, у ребенка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. Они играют в сюжетные и ролевые игры, фантазируют, придумывают игровые импровизации. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью: школьники должны «научиться учиться», т.е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решать задачу.

Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, ребенок играет тогда, когда он хочет играть. Сюжеты для игр он выбирает сам из окружающей жизни. Ребенок действует в соответствии со своим желанием и самостоятельно.

Учебная же деятельность построена на основе произвольных усилий. Ребенок становится обязанным делать то, что ему не всегда хочется; он должен произвольно контролировать свое поведение, стабильно держать активное внимание на уроке.

В-третьих, важным в жизни ребенка становится его социальное окружение – класс (одноклассники) и учитель. Именно учитель выступает представителем общества: он задает требования и нормы, ориентирует ребенка в том, как ему себя вести, что и как делать.

(слайд 4) С началом обучения у большинства детей возникают специфические реакции: повышенная слезливость, страхи. Настроение становится неустойчивым, чувства обостряются. Ребенок в течение нескольких минут может и восторгаться, и радоваться, и тут же расплакаться и быть растерянным.

В связи с этим, психологи отмечают необходимость такого периода, как адаптация к школе.

(слайд 5) Каковы признаки адаптации к школе? У детей могут наблюдаться такие реакции: снижение аппетита, повышенная слезливость, жалобы на боли различного характера, нежелание идти в школу, обострение хронических заболеваний.

(слайд 6) Процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

(слайд 7) Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к

концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это *легкая* форма адаптации.

Вторая группа детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма *средней* тяжести адаптации.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это *тяжелая* форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

(слайд 8) Как помочь ребенку успешно адаптироваться к школе и полноценно включиться в учебно – воспитательный процесс? Хотим выделить компоненты, от благополучия которых и зависит успешность обучения ребенка. Первый и самый важный **компонент – это семья**. Все мы прекрасно понимаем, что теплая, доброжелательная обстановка в семье, в которой ребенка любят «безусловно», помогает ученику справиться с любыми трудностями и невзгодами. И наоборот, напряженная, эмоционально дискомфортная обстановка, с выстраиванием завышенных ожиданий, отрицательно влияет на самочувствие ребенка, что сказывается и на его успеваемости. Поэтому, обратите внимание, какие отношения преобладают в вашей семье, одариваете ли вы ребенка своей любовью, не взирая ни на что, получает ли ваш ребенок поддержку и понимание? Следующий компонент – **это режим дня**. Да, для того чтобы ребенку легче включиться в новую учебную деятельность, нужен порядок, умение организовать себя. Было бы очень здорово, если бы родители вместе с детьми обговорили самые важные моменты дня и зафиксировали бы их в произвольной форме на

листе бумаги. Например, будильник – это подъем, далее – душ и т.д. Режим должен включать в себя и такие моменты, как посещение кружка или занятие рисованием, лепкой, свободное время, по усмотрению самого ребенка. Чтобы ребенок почувствовал себя взрослее, у него должно быть право на **личное пространство** – свой рабочий уголок. И в тот момент, когда малыш садится за стол, всей семье сообщается: «Тихо! Вася пишет... К нему подходить сейчас нельзя...». Безусловно, большую роль играет **здоровье** ребенка. Ведь чтобы выдержать нагрузку в течение урока и, тем более, всего учебного дня, необходимы выносливость, достаточная физическая подготовка. Самый фундаментальный компонент успешной адаптации – **психологическая готовность к обучению**. Именно от того, насколько ребенок был готов к обучению и зависит его дальнейшая успешность.

(слайд 9) Психологическая готовность включает в себя: личностную готовность, интеллектуальную и волевую.

Личностная готовность прежде всего означает выраженное желание учиться, узнавать новое. Будущее обучение должно вызывать в ребенке чувство гордости, ощущение необходимости заниматься учебной деятельностью.

Интеллектуальная готовность к школе предполагает формирование у ребенка определенных умений:

- Умения выделить учебную задачу,
 - Способности устанавливать причинно-следственные связи,
- Первоклассник должен не только обладать системой знаний об окружающем мире, но и уметь применять их, также высказать свою мысль ясно и четко.

Волевая готовность предполагает развитую волевую сферу. Это:

- Умение планировать собственные действия,
- Способность напряженно трудиться,
- Умение управлять своим поведением, умственной деятельностью,
- Способность преодолевать трудности.

Если по всем показателям ребенок готов к обучению, то адаптация пройдет для него безболезненно и незаметно.

Пути и способы поддержки и помощи ребенка в адаптационный период

! (данный материал раздается каждому родителю)

Основные характеристики	Способы поддержки
Внимание	Основные пути развития внимания - это разнообразная деятельность на уроке, возможность самостоятельной и

	<p>творческой работы, что вызывает непосредственный интерес к материалу. Воспитание произвольного внимания также сводится к тренировке волевых усилий, а воспитанию привычки быть внимательным способствует четкая организация урока. Игры: «Лабиринт», «Что изменилось», «Найди 5 отличий», «Найди лишнее» и другие.</p>
Воля	<p>Ребенку тяжело преодолевать трудности, если у него нет достаточного запаса нервных и физических сил. Основной путь воспитания воли школьника - систематически организуемая учителями и родителями тренировка детьми волевого усилия. Демонстрация волевого поведения собственным примером и примерами любимых героев мультфильмов и кинофильмов. Немалую помощь оказывает физкультура, спорт и правильный режим, организация труда и отдыха.</p> <p>Привычка доводить начатое дело до конца.</p>
Работоспособность	<p>Возможной помощью детям будет чередование различных видов деятельности, возможность отдыха во время урока для поддержания работоспособности.</p> <p>1. Физические упражнения утром под любимую ритмичную музыку.</p> <p>2. Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час.</p> <p>3. Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон.</p> <p>Простые правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает; - время перед сном должно проходить не в шумных играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему; - не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате; <p>Помните, что потребность во сне ребенка и подростка в 6-7 лет составляет 10-12 часов.</p>
Снятие напряжения	<ul style="list-style-type: none"> • если ребенок привык спать днем, лучше сохранить дневной сон; • если ребенок сильно устает, можно укладывать его раньше;

	<ul style="list-style-type: none"> • расслабляющие ванны с солями или травами (пустырник, шалфей); • гулять на улице каждый день не менее 2-х часов; • в школе двигательная активность ограничена, поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня - бег, подвижные игры, плавание, общефизическая нагрузка - не отдавать ребенка в секции на первом году обучения. • боксерская груша, снежки (на улице или бумажные снежки); • раз в неделю устраивать для ребенка дни разрядки, отдыха и, если хотите, баловства («Петушинные бои», «Сбить противника подушкой с газеты»). • дыхательные упражнения. Регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Например: <ul style="list-style-type: none"> 1. <i>Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.</i> 2. <i>Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.</i> • отреагирование гнева: комкать и рвать бумагу; топтать ногами, громко кричать в "стаканчик" или "трубу" сделанную из ватмана; втирать пластилин в картон или бумагу и др.
Тонкая моторика	Лепка, вырезание ножницами, застегивание пуговиц, развязывание и завязывание шнурков, сборка и разборка мелких деталей набора «Конструктор».
Учебная мотивация	<p>Игра «в школу» с близкими является очень эффективным домашним заданием, выполняемым к тому же с интересом и носящим развивающий характер.</p> <p>Все родственники должны поддерживать игру «в учителя». Позиция учителя позволяет создать условия для развития интереса к познанию.</p> <p>Искренне интересоваться школьной жизнью, расспрашивать о школе.</p> <p>Делиться своим школьным опытом. «Всеми своими «достоинствами» делиться не надо!» (например, «я всю жизнь был такой и ничего»).</p> <p>Поощрение (хвалять ребенка не самого по себе, а какую-то</p>

	его черту поведения, результат его деятельности). Создавать ситуации успеха (длительный неуспех обычно приводит к снижению самооценки, к проявлению тревожности, агрессивности, трудностям в общении со взрослыми и сверстниками).
Трудности личностного характера	Поиграйте с ребенком! Дайте ему роль того персонажа, качеств которого, на ваш взгляд, ему не хватает. Например, если ваш ребенок излишне пуглив, дайте ему сыграть роль злого персонажа, чтобы он сумел изжить свой страх. Если же он излишне агрессивен, пусть сыграет тихого мудрого героя и почувствует, что общаться с окружающими можно и мирно.

2.Рекомендации учителя.

(слайд 10)

Особое внимание надо обратить на вопросы здоровья. В настоящее время практически нет абсолютно здоровых детей. Надо уделять первостепенное внимание укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию, развивать моторику, координацию, необходимо не просто гулять во дворе, а играть в подвижные игры. Поймите: если ребенок не обладает физическими силами и выносливостью, то все остальные его знания и умения практически лишены смысла. Перед школой установите режим дня – часы отдыха, еды, занятий, прогулок. Отсутствие режима в первую очередь бьет по здоровью, по неокрепшей нервной системе.

1. Из того, что в школе присутствует твёрдый режим: урок – перемена; выделяется *рекомендация о соблюдении режима дня*.
2. Так как в школе дети много сидят, озвучивается *необходимость в прогулках и играх*.
3. Поступление в 1-й класс – стресс, стоит ли ребёнка одновременно отдавать в какую-либо секцию? Вместе с родителями выделяется следующая рекомендация. Если наши дети не будут иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у них могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому *не стоит отдавать ребенка в секцию или кружок одновременно с поступлением в школу*.
4. На уроках идёт серьёзная нагрузка на глаза. Что мы можем сделать дома, чтобы снизить риск заболевания близорукостью? Родители сами приходят к тому, что надо меньше смотреть телевизор и меньше работать на компьютере. Записывается следующая рекомендация: *“Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день”*.

(слайды 11, 12)

Роль питания в адаптационный период.

1. Лучшие нелекарственные антидепрессанты - низкокалорийные фрукты, вкусные салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мед и сухофрукты, особенно изюм, шоколад. Благодаря входящему в состав шоколада психоактивному веществу - теобромину, он повышает работоспособность. Кроме того, шоколад помогает вырабатывать серотонин, который отвечает за наше настроение, если этого вещества не хватает, может развиваться депрессия.
2. При повышенной тревожности, стрессовом состоянии, в период адаптации рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В, давать молоко на ночь. Вытеснить депрессию помогут богатые фолиевой кислотой (витамином В9) зелень, капуста, свекла, морковь. Не менее полезны для восстановления сил и душевного покоя хлеб с отрубями, горох и фасоль, содержащие большое количество тиамин (витамина В1). Именно недостаток этих активных соединений приводит к раздражительности и быстрой утомляемости.
3. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника, рябины черноплодной.
4. Повышенная раздражительность, утомляемость может быть вызвана недостатком в организме йода. Восполнить его нехватку помогают различные морепродукты, прежде всего, морская капуста. Салат из свежих яблок со свеклой и морской капустой, добавить орехи, заправить медом или майонезом. Растительное средство: лимон с медом, грецкие орехи с медом. В условиях стресса истощаются запасы кальция, магния сыр, все виды орехов, рыба, все виды капусты, крупы, овощи, молочные продукты и т.п.

(слайды 13,14)

Учитель озвучивает полезные советы родителям.

3. Заключительное слово.

В заключительном слове педагог-психолог в первую очередь высказывает свою удовлетворенность проделанной совместной работой, а также сообщает о времени, отведенном для индивидуальной работы с родителями, учитель - о мероприятиях, запланированных в 1-м классе.